

## Mineral- und Heilwasser - Gesundheitsquellen aus der Natur

Stuttgart/Hohenheim - Wasser stellt das wichtigste Lebensmittel auf diesem Planeten dar. Bekanntlich eignet sich nicht jedes Wasser als Trinkwasser, doch was genau unterscheidet dieses von Mineralwasser und Heilwasser?



Als **Trinkwasser** wird jedes Wasser bezeichnet, das einen so hohen Reinheitsgrad aufweist, dass es für den menschlichen Genuss geeignet ist. Es enthält eine Mindestmenge an Mineralstoffen und keine krankheitserregenden Mikroorganismen. Da der Mineralstoffbedarf bei gesunden Menschen in erster Linie über die feste Nahrung gedeckt wird, ist **normales Trinkwasser** im Prinzip für die Ernährung ausreichend. Hierzulande beziehen die meisten Menschen ihr Trinkwasser aus der Leitung oder kaufen es in Flaschen abgefüllt im Handel.

Letzteres geschieht auch unter der Bezeichnung „Tafelwasser“, wobei dieses aus verschiedenen Quellen gemischt und oft demineralisiert und anschließend wieder mit einer bestimmten Menge Mineralstoffen versetzt wird. Quellwasser dagegen stammt aus unterirdischen Wasservorkommen, besitzt jedoch keine staatliche Anerkennung. Es gibt auch frei zugängliche, natürliche Trinkwasserquellen zum selber abfüllen, die nicht nur so manchen Wanderer erfrischen. Proplanta hat diese Wasserquellen in einer **Trinkwasser-Map** verzeichnet.

**Mineralwasser** muss, im Gegensatz zu anderem Trinkwasser, aus unterirdischen Wasservorkommen stammen und von ursprünglicher Reinheit sein. Eine Behandlung des Wassers ist nur eingeschränkt gestattet. Seine Inhaltsstoffe dürfen nur unwesentlich schwanken. Mineralwasser muss direkt an der Quelle abgefüllt werden. Für die Bezeichnung „Mineralwasser“ wird eine amtliche Anerkennung benötigt. Mineralwasser mit Kohlensäure wird als (saurer) Sprudel bezeichnet. Enthält ein Mineralwasser natürlicherweise mehr als 250 mg/l Kohlendioxid, wird es auch Sauerbrunnen, Sauerwasser oder Säuerling genannt.

**Heilwasser** geht noch einen Schritt weiter. Diese Mineralwässer werden aufgrund ihrer chemischen oder physikalischen Eigenschaften in der medizinischen Therapie eingesetzt und besitzen eine heilende, lindernde und vorbeugende Wirkung. Heilwasser muss in Deutschland staatlich anerkannt sein und gilt als Arzneimittel. In Deutschland gibt es rund 60 Heilbrunnen.

Mineral- und Heilwässer werden in drei Haupttypen eingeteilt. Man unterscheidet:

- Chlorid-Wässer mit Natrium-, Calcium- und Magnesium-Chlorid
- Sulfat-Wässer mit Natrium-, Calcium-, Magnesium- und Eisen-Sulfat
- Hydrogencarbonat-Wässer mit Natrium-, Calcium- und Magnesium-Hydrogencarbonat

Für Heilwasser gelten außerdem bestimmte Richtwerte für eine Heilwirkung:

- Calcium ( $\text{Ca}^{2+}$ ) über 250 mg/l
- Magnesium ( $\text{Mg}^{2+}$ ) über 100 mg/l
- Fluorid ( $\text{F}^-$ ) über 1 mg/l
- Hydrogencarbonat ( $\text{HCO}_3^-$ ) über 1.300 mg/l
- Sulfat ( $\text{SO}_4^{2-}$ ) über 1.200 mg/l
- Kohlendioxid ( $\text{CO}_2$ ) = Kohlensäure über 1.000 bzw. 2.000 mg/l

Eine Variante sind zudem Thermalquellen, die sich dadurch auszeichnen, dass ihr Wasser signifikant wärmer ist als das umgebende Grundwasser. In Deutschland werden Grundwässer mit über 20 °C am Austrittsort als Thermalwasser bezeichnet.



Der Mineralwasserkonsum pro Kopf betrug in 2012 rund 137 l.